

Arroz Arco Iris

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-56r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Arroz integral, normal, seco de grano largo	10 oz	1 1/2 tazas	1 lb 4 oz	3 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combine el arroz integral, la mezcla de arroz integral y salvaje, la cebada, agua y base de pollo en una olla. Para 25 personas, agregue 1 taza 1 cuarto gl de agua y 1 cda y 1 cda de base de pollo. 2. Caliéntelo hasta que hierva. Cocine hasta que el agua sea absorbida, alrededor de unos 30-40 minutos. Revuélvalo una vez. Tápelo y cocínelo por 10 minutos más a fuego lento. Déjelo esponjar. Puntos críticos de Control: Manténgalo a 135 ° F o más alto. 3. Enjuague la quinua en un colador de malla
Mezcla de arroz integral y salvaje (wild rice), seco	5 oz	3/4 taza	10 oz	1 1/2 tazas	
Cebada, perla rápida, seca	7 oz	2 tazas	13 1/2 oz	1 cuarto gl	
Quinua, seca	3 1/2 oz	1/2 taza	6 1/2 oz	1 taza	

Trigo sin salvado (bulgur), seco	5 oz	1 taza	10 oz	2 tazas	4. Combine la quinua, trigo, agua y base de pollo restante en una olla. Para 50, agregue 1 cuarto gl y 2 tazas de agua y 2 cda de la base. Para 100, agregue 3 cuarto gl de agua y ¼ taza de la base. Hiérvalo. Baje temperatura y revuélvalo de vez en cuando.
Base de pollo de bajo contenido de sodio		2 cda 1 cdta	2 1/2 oz	1/4 taza 2 cda	
* Zanahorias frescas, picadas en cuadritos	1 lb 4 oz	1 cuarto gl	2 lb 8 oz	2 cuarto gl	5. Combine las zanahorias, pimientos rojos, aceite y sal. Revuélvalo.
* Fresco pimiento rojo, picado en cuadritos	1 lb 5 1/2 oz	3 1/4 tazas	2 lb 11 oz	6 1/2 tazas	
Aceite de oliva extra virgen		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Sal "Kosher" (gruesa)		1 cdta		2 cdta	6. Cubra ligeramente un recipiente de vapor para mesa (12 "x 20" x 2 ½") con aceite antiadherente en aerosol. Transfiera las verduras a un recipiente de vapor para mesa. Para 25 porciones, utilice 1 recipiente. Para 50 porciones, utilice 2 recipientes. 7. Rostice: Horno convencional: 375 ° F 10 minutos. Horno de convección: 350 ° F durante

Trocitos congelados de pollo cocido, descongelado, 1/2" piezas	3 1/2 lb	3 cuarto gl	2 tazas	7 lb	1 gl	3 cuarto gl	8. Incorpore el arroz/combinación de cebada, combinación de quinua/trigo bulgur, pollo y espinaca. Regréselo al horno y hornéelo durante 10 minutos. Puntos Críticos de Control: Caliente a 165 ° F o más durante por lo menos 15 segundos.
--	----------	-------------	---------	------	------	-------------	---

* Espinaca tierna fresca, picada	10 oz	1 cuarto gl	1 lb	4 oz	2 cuarto gl	9. El Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F o más alto.	10. Haga sus porciones con un cucharón de 8 onzas (1 taza).
----------------------------------	-------	-------------	------	------	-------------	---	---

Notas

Nuestra historia

La Escuela Primaria de Highland es un lugar dinámico y emocionante para trabajar o para ir a la escuela. El equipo de desafío de receta montó y trabajó duro para crear una receta que fue un éxito instantáneo. El Arroz de Arco Iris recibió muy buenas críticas durante las pruebas de sabor en la escuela. El Arroz de Arco Iris es exactamente eso – un arco iris colorido de vegetales saludables, granos saludables y proteína.

El Arroz de Arco Iris es, sin duda, una maravillosa manera de introducir a los niños a una variedad de granos que seguramente disfrutarán: arroz integral, arroz salvaje, quinua, cebada y trigo sin salvado (bulgur). El equipo cree que una vez usted haya probado el "Arroz de Arco Iris", usted se sentirá como que si se ha ido sobre el arco iris. Llena de granos enteros y vegetales coloridos, esta receta

es una ganadora segura para aquellos que quieren un plato saludable sin sacrificar el sabor.

Highland Elementary School

Cheshire, Connecticut

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Susan Zentek

Chef: Patricia d ' Alessio (Cocinero Personal, LLC)

Miembros de la Comunidad: Rebecca Frost (Profesor) y Katie Guerette (Profesor)

Estudiantes: Luke E., C. Randi, Shane C., Maya G. y P. Jami

*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiara durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Los ingredientes de grano usados en esta receta deberán de satisfacer los criterios de grano entero rico del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Zanahorias	1 lb 8 oz	3 lb
Pimientos (chiles dulces) rojos	1 lb 11 oz	3 lb 6 oz
Espinacas tiernas	11 1/2 oz	1 lb 7 oz

Serving	Yield	Volume
1 taza (8 oz fl cucharon) proporciona 2 oz de equivalente de carne equivalente, 1/8 taza de vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de otros vegetales y 1 oz de equivalente de granos.	25 Porciones: aproximadamente 10 lb	25 Porciones: aproximadamente 1 gl 2 cuarto gl 1 recipiente de vapor de mesa
	50 Porciones: aproximadamente 19 lb	50 Porciones: aproximadamente 2 gl 2 cuarto gl 2 recipientes de vapor de mesa

Nutrients Per Serving					
Calorías	232.21	Grasa saturada	1.01 g	Hierro	3.46 mg
Proteínas	22.22 g	Colesterol	55.41 mg	Calcio	28.5 mg
Carbohydrate	28.16 g	Vitamina A	5414.43 IU	Sodio	159.37 mg
Grasa total	4.15 g	Vitamina C	37.41 mg	Fibra dietetica	4.5 g